



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
2	1er p	Festivo								
	2º p									
3	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Lomo asado con cebolla								
4	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				Pechuga de pollo al limón		Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		
5	1er p	Alubias con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias con verduras	
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto							Magro con tomate	
6	1er p	Fideos a la cazuela con magro								
	2º p	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)				Muslo de pollo asado		Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)		
9	1er p	Lentejas con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo con ensalada (de lechuga, tomate, maíz y olivas)								
10	1er p	Macarrones con tomate y champiñón								
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				Magro con hortalizas		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)		
11	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Merluza a la marinera con guisantes (al horno con salsa de pescado y marisco)					Merluza a la marinera con verduras (al horno con salsa de pescado y marisco)		Merluza al horno	Muslo de pollo al horno
12	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				Lomo rustido		Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		
13	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao en salsa mery (al horno con ajo y perejil)							Magro con ajetes	
16	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Lomo en salsa española con judías verdes (al horno con hortalizas)					Lomo en salsa española con verduras (al horno con hortalizas)		Lomo en salsa española con judías verdes (al horno con hortalizas)	

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.





		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :									
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO		
17	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Pizza de atún sin gluten con ensalada (con tomate y sin queso; con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)		Pizza vegetal con ensalada (con tomate y sin queso; con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)							
18	1er p	Espaguetis napolitana (con tomate y verduras, sin queso)									
	2º p	Tortilla de calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)				Muslo de pollo rustido		Tortilla de calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)			
19	1er p	Estofado de patatas con ternera			Estofado de patatas con hortalizas		Estofado de patatas con ternera				
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)								Pechuga de pollo en su jugo	
20	1er p	Cazuela de fideos con verduras									
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado (con tomate y hortalizas)				Magro con tomate		Huevos cocidos con pisto asado (con tomate y hortalizas)			
23	1er p	Lentejas con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras		
	2º p	Merluza al horno con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)								Pechuga de pollo al limón	
24	1er p	Arroz con pescado (con calamar, merluza y gamba)						Arroz con coliflor y ajetes			
	2º p	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)				Lomo asado		Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)			
25	1er p	Crema parmentiere (con patata y puerro, sin queso)									
	2º p	Muslo de pollo al horno con zanahoria dado									
26	1er p	Espaguetis con tomate y calabacín									
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, maíz y olivas)				Pechuga de pollo en su jugo		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, maíz y olivas)			
<b>MENÚ EXTREMEÑO</b>											
27	1er p	Cocido extremeño (con garbanzos, jamón serrano, patata y hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Cocido extremeño (con garbanzos, jamón serrano, patata y hortalizas)		
	2º p	Bacalao a la extremeña (al horno con hortalizas, jamón serrano y especias)								Magro con verduras	
30	1er p	Fideos a la cazuela con hortalizas									
	2º p	Lomo al horno con tomate y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)									

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	<b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas)	<b>Arroz con verduras</b>	<b>Alubias con verduras</b>	<b>Fideos a la cazuela con hortalizas</b>
<b>Festivo</b>	<b>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</b> (al horno con salsa de cebolla)	<b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)	<b>Filete de tilapia a la andaluza</b> (rebozado casero)	<b>Tortilla de patata con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)
	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>
9	10	11	12	13
<b>Lentejas con verduras</b>	<b>Macarrones con tomate y champiñón</b>	<b>Crema de verduras naturales con queso</b>	<b>Arroz con setas</b>	<b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas)
<b>Pechuga de pollo empanada con ketchup y ensalada</b> (de lechuga, tomate, maíz y olivas)	<b>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<b>Merluza a la marinera con guisantes</b> (al horno con salsa de pescado y marisco)	<b>Tortilla española con ensalada</b> (con patata y cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)	<b>Filete de bacalao en salsa mery</b> (al horno con ajo y perejil)
<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>
16	17	18	19	20
<b>Arroz con verduras</b>	<b>Alubias a la jardinera</b> (con hortalizas)	<b>Tallarines napolitana</b> (con tomate, verduras y queso)	<b>Estofado de patatas con hortalizas</b>	<b>Cazuela de fideos con verduras</b>
<b>Lomo adobado en salsa española con judías verdes</b> (al horno con hortalizas)	<b>Pizza de atún con ensalada</b> (con tomate y queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	<b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<b>Filete de panga a la madrileña con ensalada</b> (rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso)	<b>Huevos cocidos con pisto asado</b> (con tomate y hortalizas)
<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>
23	24	25	26	27
<b>Lentejas con verduras</b>	<b>Arroz con coliflor y ajetes</b>	<b>Crema parmentiere con queso</b> (con patata y puerro)	<b>Espirales con tomate y calabacín</b>	<b>MENU EXTREMEÑO</b>
<b>Delicias de calamar con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<b>Tortilla de patata con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	<b>Muslo de pollo al horno con zanahoria dado</b>	<b>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</b> (con leche y queso y ensalada de lechuga, tomate, maíz y olivas)	<b>Cocido de verduras</b> (con garbanzos, patata y hortalizas)
<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Bacalao a la extremeña</b> (al horno con hortalizas, jamón serrano y especias)
				<b>Dera</b>
30				
<b>Fideos a la cazuela con hortalizas</b>				
<b>Salchichas con tomate y ensalada</b> (carne de cerdo al horno y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)				
<b>Fruta de temporada</b>				



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <b>Festivo</b>	3 <b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas) (sin zanahoria)	4 <b>Pasta hervida</b>	5 <b>Alubias estofadas</b> (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)	6 <b>Fideos a la cazuela con magro</b>
	<b>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</b> (al horno con salsa de cebolla)	<b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)	<b>Filete de tilapia a la andaluza</b> (rebozado casero)	<b>Tortilla de patata con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)
	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Yogur</b>	<b>Fruta de temporada</b>
9 <b>Lentejas con verduras</b> (sin zanahoria)	10 <b>Macarrones con tomate y champiñón</b>	11 <b>Crema de verduras naturales con queso</b> (sin zanahoria)	12 <b>Pasta hervida</b>	13 <b>Garbanzos a la riojana</b> (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)
<b>Pechuga de pollo empanada con ketchup y ensalada</b> (de lechuga, tomate, maíz y olivas)	<b>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<b>Merluza a la marinera con guisantes</b> (al horno con salsa de pescado y marisco)	<b>Tortilla española con ensalada</b> (con patata y cebolla y ensalada de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)	<b>Filete de bacalao en salsa mery</b> (al horno con ajo y perejil)
<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>
16 <b>Pasta hervida</b>	17 <b>Alubias a la jardinera</b> (con hortalizas) (sin zanahoria)	18 <b>Tallarines napolitana</b> (con tomate, verduras y queso)	19 <b>Estofado de patatas con ternera</b>	20 <b>Cazuela de fideos con verduras</b>
<b>Lomo adobado en salsa española con judías verdes</b> (al horno con hortalizas)	<b>Pizza de atún con ensalada</b> (con tomate y queso y ensalada de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)	<b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<b>Filete de panga a la madrileña con ensalada</b> (rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate y dados de queso) (sin zanahoria)	<b>Huevos cocidos con pisto asado</b> (con tomate y hortalizas)
<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Yogur</b>	<b>Fruta de temporada</b>
23 <b>Lentejas con verduras</b> (sin zanahoria)	24 <b>Pasta hervida</b>	25 <b>Crema parmentiere con queso</b> (con patata y puerro)	26 <b>Espirales con tomate y calabacín</b>	27 <b>MENU EXTREMEÑO</b> <b>Cocido extremeño</b> (con garbanzos, chorizo, morcilla, secreto de cerdo y hortalizas)
<b>Delicias de calamar con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<b>Tortilla de patata con ensalada</b> (de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)	<b>Muslo de pollo al horno</b>	<b>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</b> (con leche y queso y ensalada de lechuga, tomate, maíz y olivas)	<b>Bacalao a la extremeña</b> (al horno con hortalizas, jamón serrano y especias)
<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Fruta de temporada</b>	<b>Dera</b>
30 <b>Fideos a la cazuela con hortalizas</b>				
<b>Salchichas con tomate y ensalada</b> (carne de cerdo al horno y ensalada de lechuga, tomate y lombarda) (sin zanahoria)				
<b>Fruta de temporada</b>				



El presente menú se ha adaptado a las recomendaciones especificadas por el/la tutor/a del usuario. Se trata del menú general, eliminando el arroz y la zanahoria como ingrediente y el plátano como postre. La manzana se servirá como postre máximo una vez por semana.

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<b>Festivo</b>	<b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	<b>Arroz blanco al horno</b>	<b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	<b>Sopa de ave con fideos</b>
	<b>Pechuga de pollo al limón</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Filete de bacalao al caldo corto</b>	<b>Tortilla francesa</b>
	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Fruta de temporada</i>
9	10	11	12	13
<b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	<b>Pasta hervida</b>	<b>Crema de patata</b>	<b>Arroz hervido</b>	<b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)
<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Merluza al horno</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Filete de bacalao al vapor</b>
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>
16	17	18	19	20
<b>Arroz blanco al horno</b>	<b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	<b>Pasta hervida</b>	<b>Patata y zanahoria hervida</b>	<b>Sopa de ave con fideos</b>
<b>Pechuga de pollo al limón</b>	<b>Fiambre de york y queso</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Filete de bacalao al caldo corto</b>	<b>Tortilla francesa</b>
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Yogur natural</i>	<i>Fruta de temporada</i>
23	24	25	26	27
<b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)	<b>Arroz hervido</b>	<b>Crema de patata</b>	<b>Pasta hervida</b>	<b>Hervido</b> (con patata, zanahoria y cebolla)
<b>Merluza al vapor</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Muslo de pollo al horno</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Filete de bacalao al limón</b>
<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>	<i>Fruta de temporada</i>
30				
<b>Sopa de ave con fideos</b>				
<b>Muslo de pollo rustido</b>	<b>Dieta indicada para facilitar la digestión</b>			
<i>Fruta de temporada</i>				

